

Checkliste: Was gehört in die Reiseapotheke?

Auf Reisen ist eine gut ausgestattete Reiseapotheke ein Muss. Sie sollte sich am Reiseziel und an der Jahreszeit orientieren. Die **FamilienMomente**-Checkliste listet die wichtigsten Inhalte für das Erste-Hilfe-Set auf:



Grundausrüstung

- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette
- Desinfektionsmittel

Arzneimittel

- Schmerzmittel, wie Ibuprofen, Paracetamol oder Kopfschmerztabletten
- Wund- und Heilsalbe
- Medikamente gegen Magen-Darm-Erkrankungen, zum Beispiel Elektrolyte bei Durchfall
- Mittel gegen Reisekrankheit, zum Beispiel Tabletten gegen Übelkeit und Erbrechen
- Arzneien bei Erkältungen, zum Beispiel Nasenspray, Halstabletten, Hustensaft, Augentropfen

Hautschutz

- Mittel bei Insektenstichen und Insektenabwehrsprays
- Kühlkissen
- Sonnenschutz, wie Sonnenmilch oder After-Sun-Lotionen
- Mittel gegen allergische Reaktionen
- Zeckenkarte oder -pinzette

Erste-Hilfe-Set

- Einmalhandschuhe
- Heftpflaster
- sterile Kompressen
- elastische Binden
- Wundpflaster
- Wunddesinfektionsspray
- Handtücher